



PARENTHÈSE **S**PORT NATURE
Faites une pause !

Découvrir

L'ARDÈCHE

Séjour en étoile
Mai 2024

5,5 jours (6 nuits)

Niveau modéré : ★★☆☆☆



LAISSEZ-VOUS GUIDER

Prendre le temps de s'émerveiller, vivre en harmonie avec une nature préservée & impressionnante, découvrir une vie locale authentique & généreuse, profiter d'un terrain de jeu à ciel ouvert & grandeur nature. Bienvenue en Cévennes d'Ardèche !

UNE TERRE ARDÉCHOISE AUX ACCENTS CÉVENOLS

Trait d'union entre le Parc National des Cévennes et le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche, les Cévennes d'Ardèche sont une terre d'accord profond entre l'homme et son environnement naturel.

L'engagement pour la préservation des espaces et la valorisation du patrimoine y est solidement ancré. Les valeurs de résistance, de respect et d'hospitalité sont inscrites dans l'ADN de ce territoire de convictions. Les Cévennes d'Ardèche sont vivantes, riches de leur passé, mais aussi, résolument tournées vers l'avenir.

UN TERRITOIRE D'EXCEPTION

De par son relief et la diversité de ses milieux naturels, les Cévennes d'Ardèche offrent de nombreux points de vue majestueux qui invitent à la contemplation. Au fil des saisons, ce territoire si précieux dévoile des trésors de couleurs qu'il expose aux yeux du monde tels des tableaux.

Le massif du Tanargue est un exemple de choix ! Culminant à 1 500 m d'altitude, son nom signifie « la montagne du tonnerre » en Celte. Chaque année à la mi-juin, une quinzaine d'éleveurs ovins et leurs brebis grimpent sur les sommets du Tanargue pour vivre la dernière estive collective d'Ardèche.

Plus bas, dans la plaine, le site enchanteur du bois de Païolive surplombe les impressionnantes gorges du Chassezac. Se balader sur ce plateau karstique, recouvert de forêts de chênes blancs, s'apparente à de la spéléologie à ciel ouvert. Cet ensemble unique est un Espace Naturel Sensible (ENS) ; par beaucoup d'aspects sa biodiversité y est remarquable.

UN CARREFOUR GÉOLOGIQUE UNIQUE

Les Cévennes d'Ardèche sont une zone de transition entre la montagne et les basses plaines. Elles incluent, outre les massifs granitiques et schisteux, les garrigues calcaires du piémont.

C'est sur cette diversité géologique que s'est construite l'identité des Cévennes d'Ardèche.

VILLAGES & HAMEAUX

Terre de caractère et de contraste, les Cévennes d'Ardèche comprennent une multitude de petits massifs entaillés de profondes vallées qui abritent des villages pittoresques baignés de lumière. Hameaux de calcaire, de grès, de schiste, ou de granit, c'est toute l'histoire de nos contrées qui se révèle. Perchés ou cachés, les Villages de Caractère ont un petit quelque chose que les autres n'ont pas ! Des ruelles, des calades, des passages étroits et mystérieux, font le charme de ces villages pittoresques. Il en existe 21 sur le département de l'Ardèche.

NOS PIERRES ONT UNE HISTOIRE

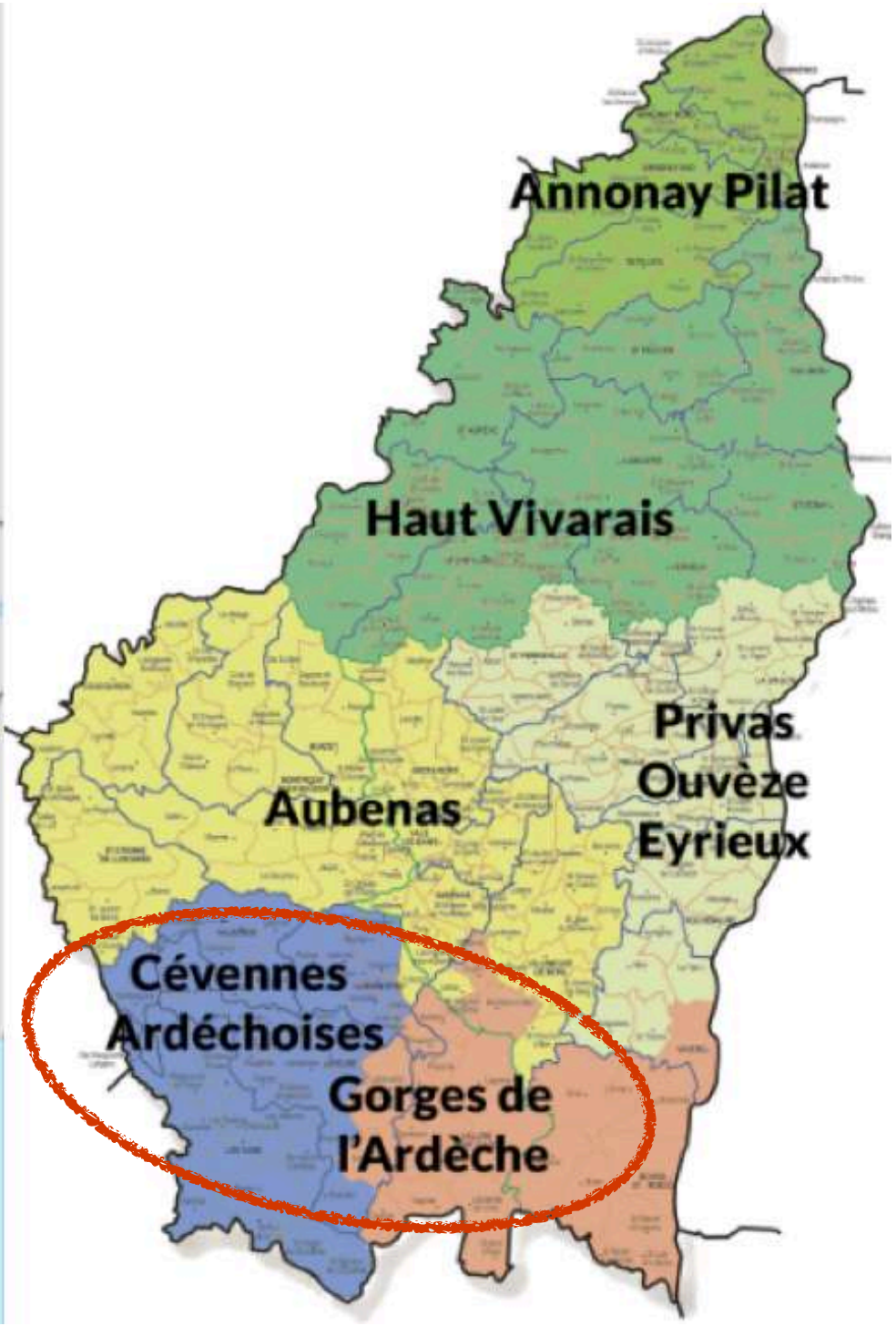
Des dolmens de la plaine, aux faïsses des pentes escarpées, le paysage façonné par la main de l'homme vous accompagne dans toutes vos escapades. De calades en ruelles étroites, chaque pas se transformera en voyage dans le temps.

Trésors insoupçonnés, 56 dolmens se cachent dans le paysage calcaire des Cévennes d'Ardèche. Ils attestent d'une présence humaine très ancienne datant de la fin du Néolithique, jusqu'au Bronze Ancien (-3 300 à -1 700 ans avant JC).

Grotte Chauvet 2, unique au monde ! Entrez dans la plus grande réplique de grotte au monde, la Grotte Chauvet 2. Elle étend sur 3 500 m² son facsimilé plus vrai que nature pour une restitution de peintures pariétales anciennes de plus de 36 000 ans.

SUR L'EAU

Le Chassezac tient du caméléon. Son cours sinueux s'étend sur près de 85 km, entre canyons et rapides, plages de galets et falaises... Cette mosaïque de reliefs et de paysages fait de cette rivière un paradis pour les adeptes des loisirs en nature.





ENCADREMENT

Fanny Coulon

Accompagnatrice en montagne passionnée

Amoureuse des grands espaces et un brin aventurière, je parcours les sentiers de France à la recherche des plus beaux sentiers, des plus beaux panoramas et des plus belles expériences. C'est avant tout des aventures inédites et insolites en plein cœur de la nature que j'aime concevoir et vous faire vivre à travers mon métier d'accompagnatrice en montagne.

Cette passion pour l'outdoor est une vraie philosophie de vie. La nature et le sport nous permettent de nous extraire du rythme effréné de notre quotidien et de nous ressourcer pleinement. Chacun, à notre rythme, connectons-nous à la nature pour explorer ses sens d'une tout autre façon.

Mes petits plus : exploration des sens, lecture de paysages, initiation à l'orientation, découvertes gustatives, convivialité, animations ludiques et pédagogiques autour de la faune, la flore, la géologie et le patrimoine



PROPOSITION D'HÉBERGEMENT

« Bienvenue à Cap Ardèche, votre village vacances situé à Laurac en Vivarais, non loin de Vallon-Pont d'Arc, des gorges de l'Ardèche ou encore des grottes Chauvet ! Nous sommes heureux de vous accueillir pour vos vacances. Pour profiter de tout ce que notre jolie région a à offrir, optez pour notre formule tout inclus et découvrez, accompagné(e) à pied ou à vélo, les incontournables de l'Ardèche méridionale. N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins ou de toute question que vous pourriez avoir, notre équipe se tient à votre disposition pour rendre votre séjour agréable et inoubliable. »

Les équipements du village vacances Cap Ardèche



Piscine découverte



Salle de fitness



Mini golf, tennis de table



Salle de réception



Prêt de vélos



Kit bébé



Club enfants de 4 à 12 ans



Club ados de 12 à 17 ans



Animaux non admis

Arrivée

Installation

Briefing

**Découverte des environs
selon l'heure d'arrivée
(Montréal)**



J1

Le cirque de Gens : le méandre de l'Ardèche

**DISTANCE DEPUIS LE CENTRE : 10km
(compter environ 15min en voiture)**

Randonnée à la demi-journée

Distance : 7km / 180mD+

L'un des plus beaux points de vue du coin !

Le Cirque de Gens, c'est un site naturel sculpté depuis des millions d'années dans les falaises calcaires par la rivière Ardèche. Ici, tout y est pour rendre le site magique: le méandre de l'Ardèche, les falaises vertigineuses, la végétation qui sent bon le sud, le calme et la sérénité.

Pique-nique sur la fin du parcours ou à proximité.



J2 - matin

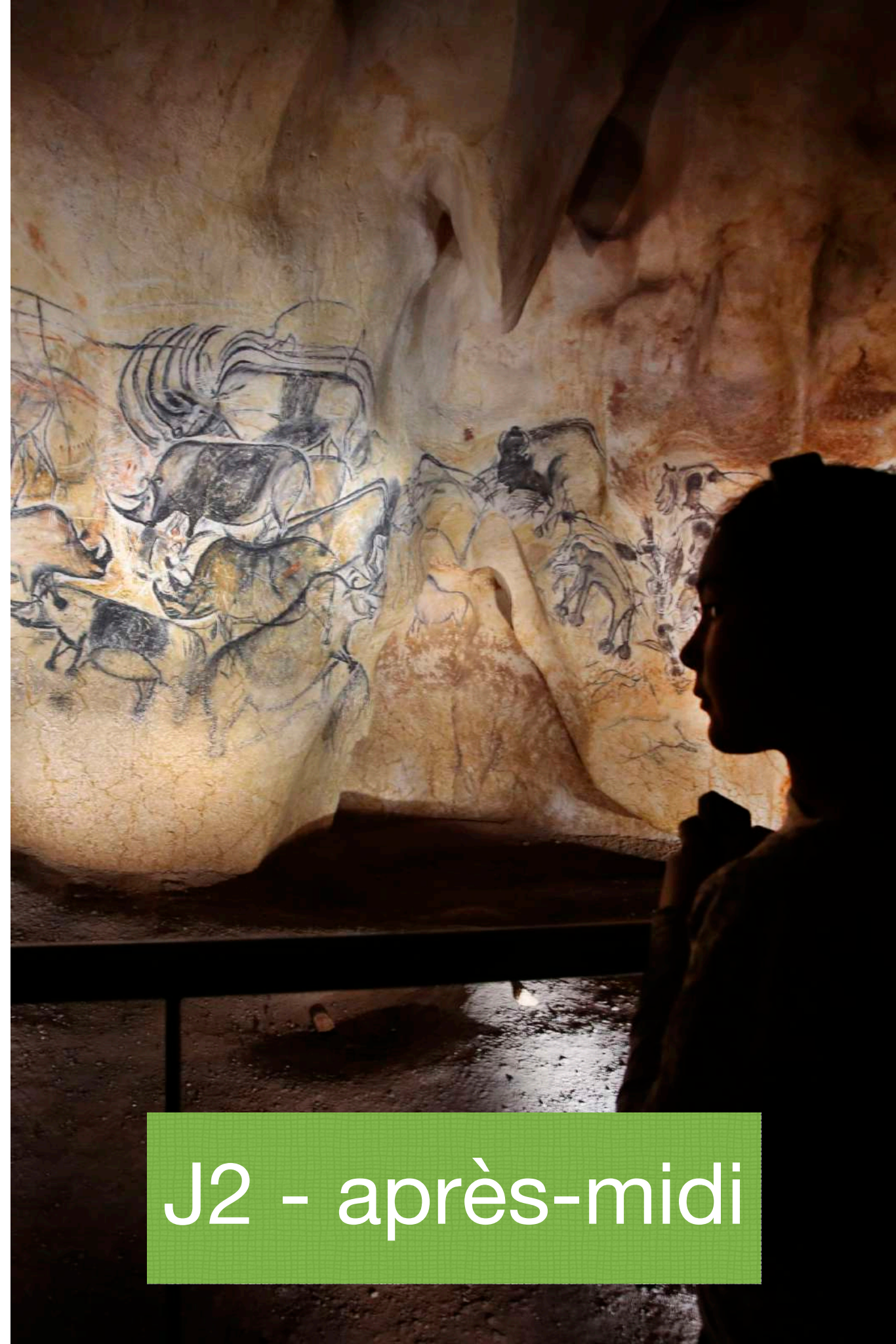
Vallon Pont d'Arc et la grotte Chauvet

**DISTANCE DEPUIS LE CENTRE : 20km
(compter environ 30min en voiture)**

Visites

Vallon Pont d'Arc se situe aux portes de l'un des plus beaux sites touristiques de France : les Gorges de l'Ardèche. Le célèbre Pont d'Arc, arche naturelle de plus de 60 mètres de hauteur creusée par la rivière Ardèche et classé Grand Site de France , lui a donné son nom. Ses habitants sont appelés les Vallonnais. Vallon Pont d'Arc est un haut lieu de la préhistoire et du tourisme culturel.

Inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, la grotte Chauvet rassemble des dessins d'une qualité exceptionnelle datés d'il y a 36 000 ans. Accompagné d'un guide, nous déambulons sur une passerelle comme dans la grotte originale et découvrons les 27 panneaux et les centaines d'animaux représentés.



J2 - après-midi

Le Bois enchanteur de Paiolive

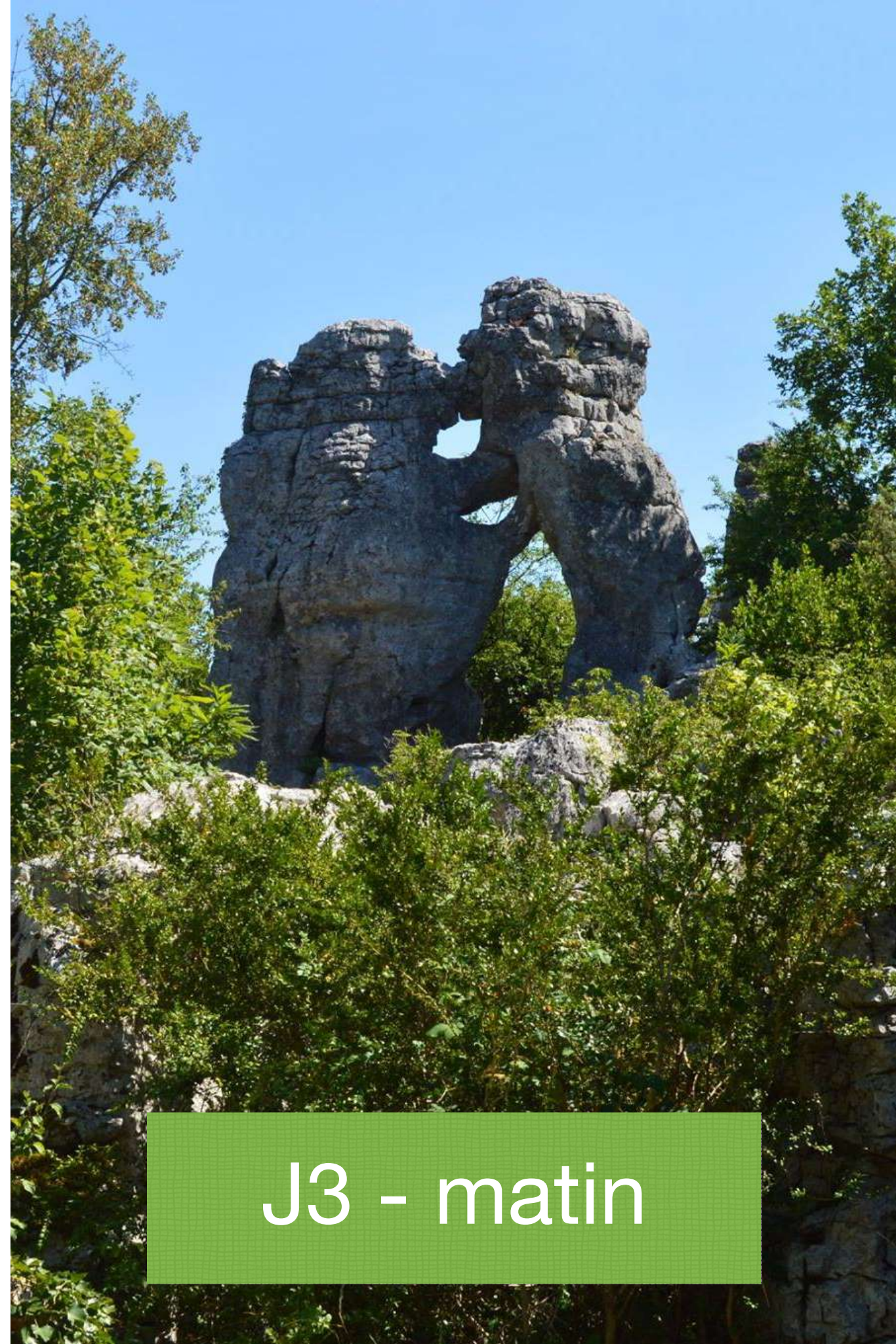
**DISTANCE DEPUIS LE CENTRE : 21km
(compter environ 25min en voiture)**

Randonnée à la demi-journée

**Entre 4 et 6km selon le parcours choisi
(corniche ou St Eugène)**

Un véritable labyrinthe naturel surplombant le Chassezac. Cette forêt de roche pétrifiée et de chênes blancs forme un ensemble de labyrinthes classé « Zone naturelle sensible ».

Bien connu pour la pratique d'activités de pleine nature et traversé par les Gorges du Chassezac, ce site se caractérise par la présence d'étranges édifices naturels en calcaire. Cette osmose entre minéral et végétal confère à ce site une ambiance particulière, berceau de rêveries et de contemplation.



J3 - matin

Gorges de Chassezac et village des Vans

**DISTANCE DEPUIS LE CENTRE : 21km
(compter environ 25min en voiture)**

Visite à la demi-journée

Quoi de mieux qu'un pique-nique au bord de l'eau suivi d'une visite du village cévenol des Vans pour continuer la journée ?

Flâner dans les ruelles du centre historique permet de découvrir de nombreuses constructions édifiées entre le XVIe et le XIXe. Le temple protestant à colonnes, bâti en 1826, mérite le détour. Au hasard des rues vous apercevrez un ancien lavoir, la place du marché toujours très animée. Non loin des Vans en Ardèche vous pourrez admirer l'Ermitage Saint Eugène qui domine le village de Chassagnes.



J3 - après-midi

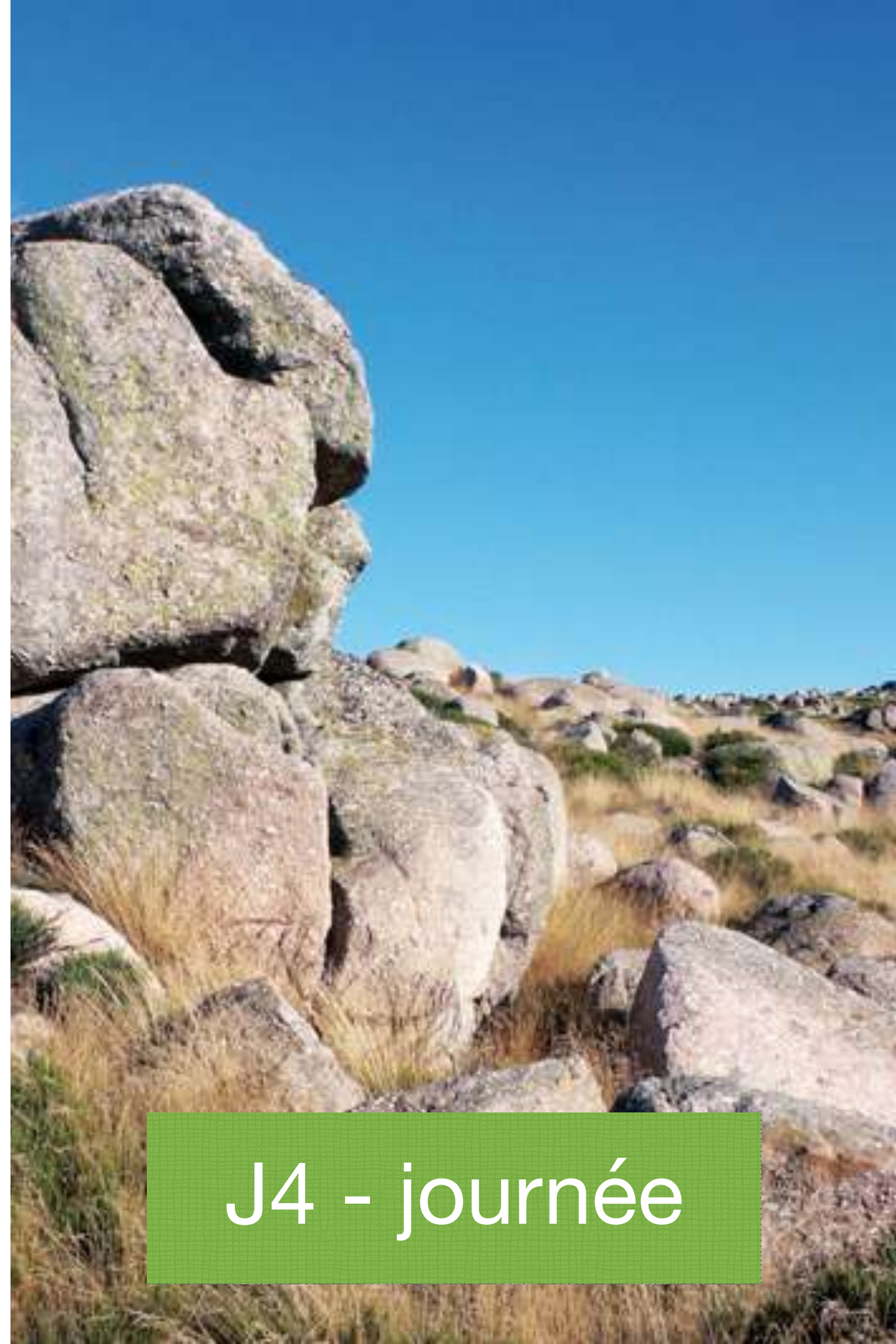
Chaos de granitique Montselgues

DISTANCE DEPUIS LE CENTRE : 34km
(compter environ 40min en voiture)

Randonnée à la journée

12 km / 250mD+

Cet itinéraire permet de découvrir un paysage fait de prairies de fauche couvertes de narcisses au printemps, de landes à genêts où paissent des Aubrac (jolies vaches aux yeux soulignés de noir) ou des troupeaux de brebis. Il parcourt le chaos granitique et passe près de vieilles bâtisses aux épais murs parfois taillés dans la roche. Peu ombragé et souvent en crête, il nous offre des points de vue remarquables propices au vol de nombreux rapaces. Le retour offre une vue imprenable sur la vallée de la Borne et le Mont-Lozère.



J4 - journée

Thines la superbe

Sur la route du retour de Montselgues

Visite

Thines est un haut-lieu des Cévennes aux pentes schisteuses abruptes dominé par un remarquable sanctuaire roman du XIIe siècle à la fois monastère, église paroissiale et lieu de pèlerinage à Notre-Dame.

Ce village, perché sur son promontoire rocheux domine toute la vallée. Il en cache bien des trésors ce village. L'église romane, un véritable joyau de l'art roman construite avec des pierres de gré rose, un escalier majestueux qui offre un panorama exceptionnel.

Mais c'est aussi un village qui a été meurtri pendant la deuxième guerre mondiale en témoigne la fresque de près de 8 mètres de haut sculpté par un artiste Ardéchois, Marcel Bacconier. Nous ferons une halte à la Maison du Gerboul, véritable vitrine du Parc naturel régional des Monts d'Ardèche, géré par l'association des Amis de Thines.



J4 - fin d'après-midi

L'Ardèche vu d'en haut : le col de Pergeyres

DISTANCE DEPUIS LE CENTRE : 35km
(compter environ 50min en voiture)

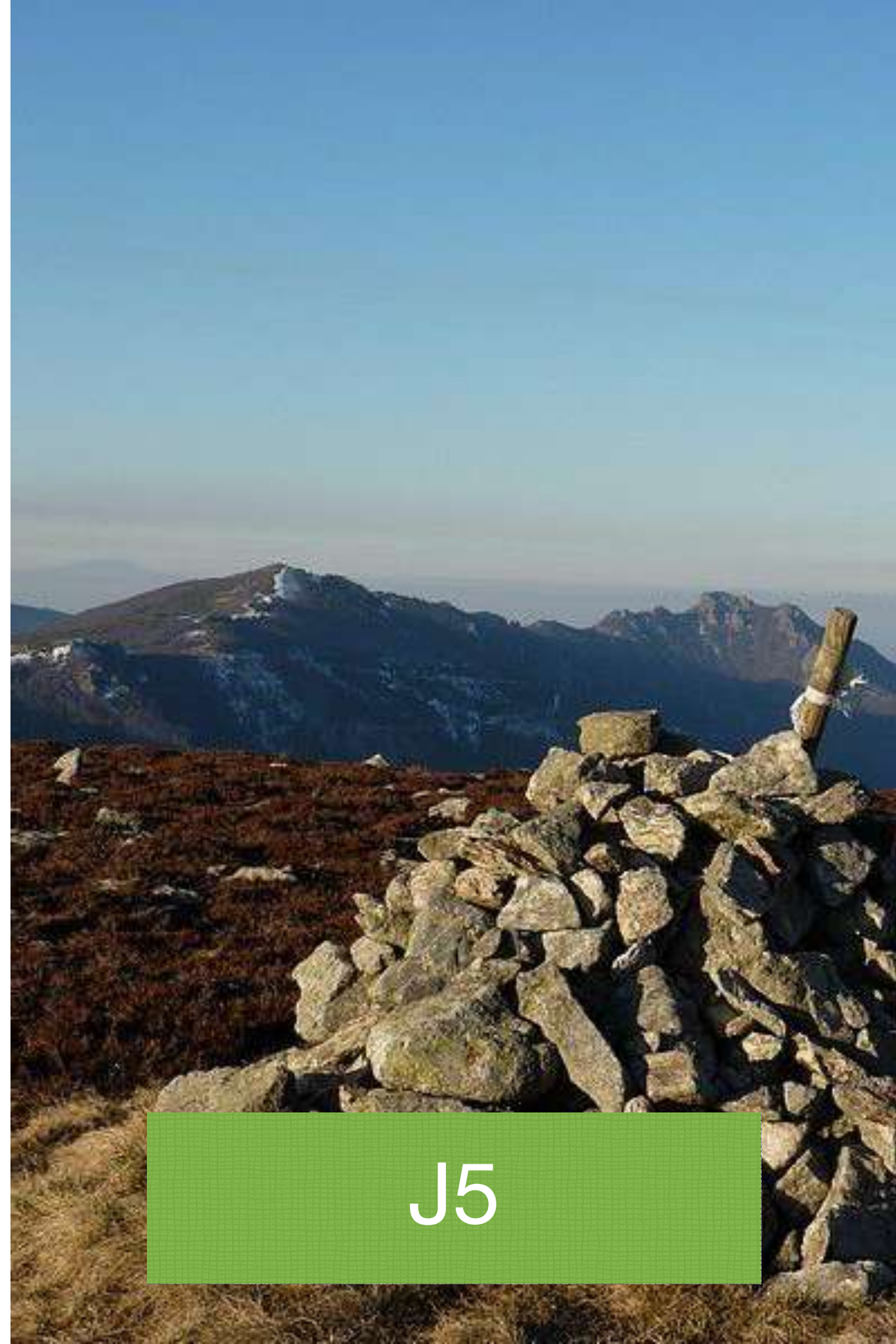
Randonnée à la journée

12 - 16 km / 250 - 350mD+

Point de départ : Station (ou col) de la croix de Bauzon

Située en Ardèche, au cœur du massif du Tanargue, à 1365 mètres d'altitude, la Station de la Croix de Bauzon (la seule d'Ardèche !) est un espace naturel splendide et privilégié. Il sera notre point de départ pour aller côtoyer les « hauts » sommets ardéchois. Nous emprunterons un sentier de crête, spectaculaire, entre les vallées de l'Ardèche du Lignon et de la Borne.

Remarques : seulement s'il fait beau !



J5

Départs



J6



EQUIPEMENT A PREVOIR

- Sac à dos 15L avec sursac imperméable selon météo (ou grand sac poubelle pour protéger ses affaires)
- Petite serviette de bain (idéal : en microfibre)
- Poche à eau ou bouteille (min 1L)
- Encas pour les pauses
- Veste imperméable / Poncho selon météo
- Veste chaude (polaire)
- Chaussures adaptées à la randonnée
- Lunettes / chapeau ou casquette
- Traitement médicamenteux si vous présentez une pathologie particulière
- Petite trousse de secours adaptée à vos besoins
- Masque et gel hydroalcoolique
- Bâtons de marche si besoin



CE QU'IL FAUT SAVOIR

Temps et distances de parcours

Les temps et/ou distances indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures...).

Problèmes médicaux

Si vous présentez une quelconque pathologie, même minime, merci d'en avertir l'encadrante (en amont par mail à parenthesesportnature@gmail.com ou par téléphone au 06.16.94.77.46).

Météorologie

L'encadrante se réserve le droit d'annuler ou de modifier la sortie pour votre propre sécurité et de celle du groupe. En cas de météo trop défavorable le report de l'événement est proposé sans surcoût.



LES NIVEAUX DES RANDONNEES ITINERANTES

NIVEAU ★☆☆☆☆ - RELAX

Activité sportive douce et accessible à tous. Aucune difficulté technique. Pas ou très peu de dénivelé (parcours relativement plat).

NIVEAU ★★☆☆☆ - FACILE

Activité sportive modérée nécessitant une condition physique minimale. Terrain présentant peu ou très peu de difficulté technique et un dénivelé moyen (100 à 300m par jour).

NIVEAU ★★★☆☆ - MODÉRÉ

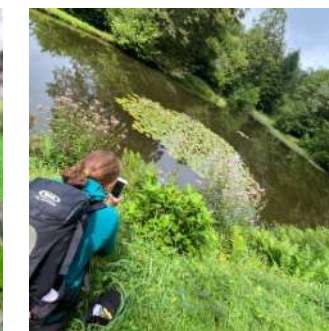
Randonnée nécessitant une pratique physique modérée mais régulière. Le parcours peut présenter quelques difficultés techniques (type de terrain, durée de la randonnée) et un dénivelé positif de 300 à 600m par jour.

NIVEAU ★★★★☆ - SOUTENU

Difficultés techniques pouvant être liées au type de terrain, à la durée de la randonnée ou à l'altitude. Pour sportif confirmé pratiquant régulièrement une activité qui favorise l'endurance. 600 à 1000 m de dénivelé par jour.

NIVEAU ★★★★★ - TRÈS SOUTENU

Activité intense sur terrain varié. La randonnée comporte des passages en altitude ou escarpés. Elle peut être longue (plus de 7h de marche). Cette sortie nécessite impérativement un entraînement sportif régulier. Plus de 1000 m de dénivelé par jour.





PARENTHÈSE *S*PORT NATURE
Faites une pause !

CONTACT & INFOS

Fanny Coulon

parenthesesportnature@gmail.com

www.parenthesesportnature.fr

06.16.94.77.46